

## Umgang mit schwerem Verlust

### *Meine Eltern haben sich das Leben genommen. Ich lernte weiterzuleben*

Eine Kolumne von *Daniel Haas*

Der Suizid eines Menschen stürzt die Nachkommen oft in tiefe Einsamkeit. Das kann sich anfühlen wie ein Verhängnis. Ist es aber nicht.

20.05.2025, 11.51 Uhr



[Bild vergrößern](#)

Zuerst kommt die Trauer: Dann kommt das Leben

Foto:

Lea Sofia Fichtner / DER SPIEGEL

Vor zwei Jahren war ich nach einem Burn-out erst in einer Hamburger Psychiatrie, dann in einer Klinik nördlich der Stadt gelandet. In der Klinik sagte mir ein Oberarzt bei der Visite: »Sie machen einen desolaten Eindruck.«

Ich konnte nicht widersprechen. »Und wie ich aus Ihrer Akte ersehe, hat sich Ihr Vater das Leben genommen. Das ist schlecht.« Ich schaute ihn erwartungsvoll an – selbst in meinem »desolaten« Zustand erschien mir *Das ist schlecht* ein bisschen dürftig als

Diagnose. Die Kinder von Suizidtätern seien mehr gefährdet, selbst Suizid zu begehen, als Nichtbetroffene, so verstand ich den Arzt. Für mich klang das, als ob er mir gerade den Wetterbericht durchgeben würde. Ich sagte nichts.

Zwei Jahre später suizidierte sich meine Mutter, und dieser Klinikarzt fiel mir wieder ein. Wenn ich vorher schon gefährdet gewesen war, in den Sack zu hauen, wie standen meine Chancen jetzt? Hatte sich das Gefahrenpotenzial verdoppelt?

Ich glaube nicht, dass der Suizid von Verwandten ein Verhängnis ist, das sich erfüllen muss. Ich erfreue mich mittlerweile einer passablen Gesundheit, bin einigermaßen optimistisch, was die Zukunft angeht, und wenn ich ins Gras beiße, dann nur, weil ich mit übertriebenem Espressokonsum mein Herz in die Luft gejagt habe.

Wenn es etwas gibt, das wohl auf einige Nachkommen von Suizidtäterinnen und -tätern zutrifft, dann das hier: Sie sind prädestiniert für Einsamkeit.

Denn wer sich das Leben nimmt, kündigt einen Generationenvertrag auf. Das konventionelle Muster geht so: Man bringt Kinder zur Welt, bugsiiert sie nach besten Kräften ins Leben, steht dem Nachwuchs, so gewünscht, immer mal wieder zur Seite. Am Ende, wenn es die Ressourcen erlauben, sorgen sich die Kinder um die alt und krank gewordenen Eltern.

Es gibt Suizidtäter, die haben die Nachkommen nicht mehr im Blick. Er oder sie sind dann konzentriert auf das eigene Befinden/Drama/Elend und erklären den Kindern und Kindeskindern, dass bei ihnen nichts mehr zu holen sei. Manche Menschen, die sich umbringen, »drehen sich heim«, wie die Österreicher sagen. Ihr Zuhause liegt im Jenseits. Im Diesseits sind sie unbehaust geblieben, und dort lassen sie dann ihr Leben und alle anderen zurück. Für Aussprachen, Korrekturen, Diskussionen stehen sie nicht mehr zur Verfügung.

»Der Suizidäre beansprucht eine Verfügungsgewalt über sich, die Welt und auch über den Schmerz der Zurückbleibenden«, schreibt Roger Willemsen in seinem Buch »Der Knacks«. Das trifft es gut, nur dass ich Schmerz mit einem Gefühl tiefer Verlassenheit und Einsamkeit ergänzen würde.

Ich habe über die Jahre mit vielen Hinterbliebenen von Suizidtätern und -täterinnen gesprochen, und alle haben bestätigt, dass sie manchmal von Einsamkeitsgefühlen überwältigt werden. Der Satz, den ich von Nachkommen eines Suizidtäters gelesen habe, bringt die Misere auf den Punkt: »Mit Grauen und Hilflosigkeit akzeptieren wir, dass du uns zurückgelassen hast.«

Diese Mischung aus Hilflosigkeit und Zurückgelassensein kann in tiefe Einsamkeit umschlagen. Und weil man sich mit jenen, die einen zurückgelassen haben, nicht mehr auseinandersetzen kann, erscheint dieses Einsamkeitsgefühl ausweglos. Ich sage bewusst *erscheint*, weil Erscheinungen, verstanden als Eindrücke, Gefühle und Annahmen, nicht die Wirklichkeit darstellen.

Sie sind kein Schicksal, vor dem es kein Entrinnen gibt. Meine Erfahrung: Die Einsamkeit, die sich aus der Tatsache ergibt, auf diese schockierende Weise zurückgelassen worden zu sein, wird milder. Wie bei allen schweren Belastungen ist es wichtig, sich nicht in Scham, Groll und Zorn zurückzuziehen. Sondern sich mit anderen zu verbinden und zu reden.

»Kommt, reden wir zusammen. Wer redet, ist nicht tot«, hat der politisch entgleiste, als Dichter der Einsamkeit aber unschlagbare Gottfried Benn geschrieben. Genau: Wer sich ausspricht, wie es so lapidar heißt, hat bessere Überlebenschancen. Und gewinnt Zeit. Das Einsamsein, so schmerzhaftes sein mag, ist nicht in Stein gemeißelt – schon gar nicht in einen Grabstein.

#### Zum Autor

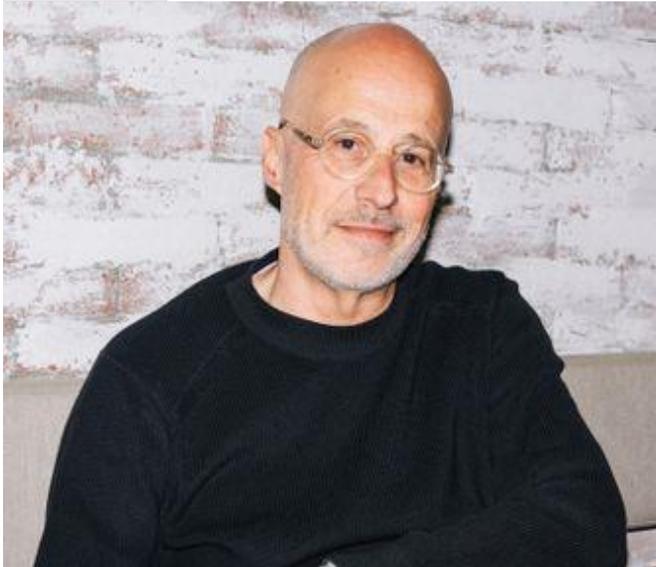


Foto:

Lea Sofia Fichtner / DER SPIEGEL

**Daniel Haas**, Jahrgang 1967, lebt als freiberuflicher Journalist und Autor in Hamburg. Von 2004 bis 2010 war er Kulturredakteur von SPIEGEL ONLINE, es folgten Stationen bei der »Frankfurter Allgemeinen Zeitung«, der »Zeit« und der »Neuen Zürcher Zeitung«. Er schreibt über Literatur, Film und gesellschaftspolitische Fragen. Das Thema Einsamkeit beschäftigt ihn seit langem. Er verlor beide Eltern durch Suizid, ein Burn-out isolierte ihn für mehrere Jahre. So wurde Einsamkeit eine prägende Erfahrung – und eine Chance, sich und andere besser zu verstehen.